



Dones i via espiritual

Si bé en totes les èpoques hi ha hagut dones immerses en la via espiritual, no és habitual una literatura que en parli, fet que provoca que moltes dones tinguin models masculins encara que hagin d'afrontar problemes diferents. El llibre *Mujeres de sabiduría*, publicat per La Liebre de Mar-

zo i escrit per la budista nord-americana Tsultrim Allione, amb pròleg del conegut mestre Chögyam Trungpa, vol omplir aquest buit. Amb una escriptura amena i farcida d'exemples, Allione mostra com es pot trobar un camí espiritual per a benefici propi i de qui ens envolta.

ESTILS

Espais naturals sagrats, doble conservació

La cooperació entre l'ésser humà i el territori, des d'una base espiritual, estableix nous reptes i oportunitats per a la conservació del medi

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

El vincle entre dins i fora, entre paisatge i cos, l'experimentem de manera més directa quan som en un entorn natural. Harmonia, astorament, plenitud, silenci... Tot un reguitzell d'emocions i sensacions que ens parlen d'aquesta connexió més enllà del marc material i mental. Com més respectat és el medi, més podem experimentar aquesta unitat de la qual formem part, de la mateixa manera que com més nets i cuidats tinguem els nostres òrgans i sentits més profund serà l'endinsament i el goig.

Des de fa milers d'anys, aquest sentiment desegocentrat que ens provoquen els espais naturals, i per diverses raons uns més que altres, ha generat que el llaç entre espiritualitat i entorn natural es doni en totes les cultures del planeta. Llocs sa-

grats, alguns amagats i cuidats, altres massificats pels pelegrinatges i altres que s'adapten segons les tendències i les necessitats, formen part de la biodiversitat i, malauradament, pateixen les mateixes amenaces, cada vegada més patents.

Una xarxa internacional

Josep Maria Mallarach, que va fundar el Centre de Documentació Silene sobre el patrimoni espiritual i cultural immaterial vinculat a la conservació de la natura i el patrimoni natural, local i internacional, ens recorda: "En un temps en què els valors materials i la perspectiva científica sobre la natura tenen un pes excessiu, hi ha el perill que la natura es consideri un mer recurs o objecte d'estudi. Si vinculem les pràctiques espirituals i l'experiència natural, això ajudarà a desenvolupar una comprensió més profunda de la natura i, per tant, fonamentarà actituds respectuoses i reverencials cap al medi ambient". Mallarach afirma: "Hi ha una evidència cada vegada més gran que ens suggereix que els valors espirituals contribueixen a la lluita contra el deteriorament del món natural, com una manera de recuperar



Identitats religioses i islamofòbia

El Centre Euro-àrab de Catalunya organitza aquesta conferència sobre convivència i islamofòbia a càrrec de Sami Naïr, polític, filòsof, sociòleg i catedràtic francès i una de les figures de l'àmbit sociopolític mediterrani. És demà, 6 de març, a les 19 h al Palau Macaya, al passeig de Sant Joan 108, Barcelona.



una aproximació més completa i profunda que inclogui altres dimensions que s'han negat massa temps". Mallarach també és un dels coordinadors de la Iniciativa Delos, projecte de la Unió Internacional per a la Conservació de la Natura (IUCN en anglès) i que se centra en els espais naturals sagrats en països desenvolupats (com Europa i els Estats Units) amb l'objectiu principal d'ajudar a mantenir tant la sacralitat com la biodiversitat d'aquests llocs mitjançant la comprensió de la complexa relació entre els valors espirituals/culturals i els naturals.

Aquesta iniciativa s'afegeix a la que es va establir en altres zones menys industrialitzades del planeta, en especial des que algunes comunitats indígenes van exigir que es respectessin els valors espirituals i culturals davant la tendència a excloure qualsevol activitat humana dels espais naturals protegits. Per tant, la tasca de reivindicar els espais naturals sagrats és, d'una banda, defensar el dret tradicional de les cultures a utilitzar determinats entorns naturals per raons immaterials i, de l'altra, sensibilitzar les tradicions espirituals, en especial les massives, de la importància de cuidar el medi ambient com un aspecte inherent a la cosmovisió, i que l'actual sistema de vida obliga a contradir, si més no en la pràctica. "Per a

les comunitats religioses –prosegueix Mallarach–, els valors naturals són la dimensió externa o tangible dels valors espirituals. Els que cuiden els llocs sagrats són aliats naturals de la conservació del medi ambient i, per tant, el diàleg honest entre aquestes comunitats i els gestors administratius de les àrees protegides és essencial". Com a primer pas, són necessàries la comunicació i la recerca d'una base comuna per a la cooperació, una tasca que es proposa IUCN amb el treball conjunt d'acadèmics, activistes i les comunitats que respecten la sacralitat dels llocs. Una de les eines és la difusió a través de la web Sacred Natural Sites (www.sacrednaturalsites.org) i del llibre que sota el mateix títol recull experiències a tot el món.

Conservació i ús immaterial

Un altre projecte és la realització del documental *Standing on sacred ground*, dirigit per Christopher McLeod i centrat en vuit comunitats indígenes del món exposades a les constants amenaces del seu sistema de vida ecològic i de les seves creences. Un dels testimonis del documental, Danil Mamyev, director del Parc Natural d'Uch-Enmek, a la república russa d'Altai, acompanyat

pels càntics d'un xaman, ens recorda que els llocs sagrats no estan aïllats i necessiten la interacció humana. Això no vol dir que es pugui devastar el territori i fer el que es desitgi, tot el contrari. "L'entorn –diu

Mamyev– escolta cada paraula, cada pensament. Per això és clau el comportament, l'actitud, i és imprescindible tenir les intencions pures".

El turisme i les peregrinacions massives, juntament amb el canvi d'hàbits, també suposen reptes de gestió, i sense anar gaire lluny podem trobar exemples amb el Rocío a Doñana i amb algunes parts del Camí de Sant Jaume. El que es proposa és un treball conjunt en què els valors espirituals que van fundar aquests espais sagrats, i que durant segles han servit perquè no es degradin, ara no es quedin al marge de l'esforç per a la conservació. Aquesta seria la principal base dels espais sagrats naturals, on es reivindica la cooperació entre l'ésser humà i el territori en lloc d'una devastació sense precedents per a fins materials i lucratius, mentre s'estableixen espais naturals protegits de la petjada humana. Per això és clau desprendre's del sentit de propietari de la terra, trencar amb el paradigma antropocèntric que s'erigeix per sobre de tot l'entramat natural i entendre la interdependència i la cooperació com a element vital, és a dir, sagrat. —

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous.
I la setmana que ve:
Te i cafè: retorn al ritual

La cita de la setmana

Podria donar-se el fet que tu hagis vingut a ensenyar-me el que jo he vingut a aprendre. Et necessito. La xarxa està incompleta sense tu.
Marcia Prager

Pensar menys per pensar millor

Opinió

LAIA MONSERRAT
PSICÒLOGA

Fa poc escoltava un amic que es queixava de la manca de temps i com li resulta de difícil organitzar el poc que li queda disponible entre la família, la feina i les poques distraccions que li queden. Mentre parlava, em feia una exposició del que està vivint tal com ho està vivint, és a dir, amb ansietat i preocupació. El veia en la lluita entre "El que voldria fer" i "El que puc fer". Em sembla que és una situació que, qui més qui menys, tothom ha experimentat i patit en alguns moments de la seva vida.

El cas és que molts cops tinc la sensació que la vida es viu de manera caòtica. No vull dir que ho puguem controlar tot, ni de bon tros. Ni que hàgim de calcular i mesurar amb precisió les passes que es fan. És més aviat el contrari, però dins d'un ordre... Ja

Dedicació
No per fer més hores som més eficaços. Molts cops és al revés. Saber que tenim poc temps és l'al·licient per fer les coses amb bon ritme

hi som amb les paradoxes de la vida! L'actitud passiva davant del que ens succeeix és fruit del desconeixement. En qualsevol circumstància sempre hi ha alguna cosa que es pot fer. En el cas del meu amic, és obvi que ha d'aprendre a prioritzar i a donar-se temps per gaudir. Dir això és fàcil. Fer-ho implica assumir que si dedica menys temps a les obligacions estarà fent una cosa positiva per a ell i per a la seva feina. Dedicar molt de temps a la feina de vegades és necessari. No ho discutiré. Però sé de primera mà que el millor es dedica-hi temps de qualitat. Temps d'atenció total i presència plena. No per fer més hores som més eficaços. De fet, molts cops és al·licient. El fet de saber que tenim poc temps de vegades és l'al·licient per fer les coses amb un bon ritme i una bona organització.

A mi m'agrada, abans de començar a fer una feina, parar-me a no fer res. És en el silenci i la quietud que la meva ment es calma. D'aquesta ment en calma en sorgeixen menys pensaments, és cert, però són més clars i molt més útils. Prova a pensar menys per pensar millor. Permet-te no fer res durant uns minuts per ser més eficient. L'acció justa neix de la inacció i del silenci. —

